

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **A.1. ASI (Air Susu Ibu)**

###### **A.1.1. Definisi**

ASI merupakan suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose, dan garam organik yang disekresikan oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi (Sutanto,2018).

ASI merupakan makanan yang ideal bagi pertumbuhan neonatus. ASI sebagai sumber nutrisi untuk pertumbuhan dan perlindungan pertama terhadap infeksi (Nugroho T,2018).

ASI adalah cairan “hidup” yang kandungan/komposisinya berubah setiap waktu sesuai dengan kebutuhan bayi. Komponen ASI yang unik tidak dapat ditiru oleh produsen susu formula (Monika F.B, 2014).

Cara terbaik bagi ibu untuk memberikan kasih sayang dan mengoptimalkan potensi tumbuh kembang bayi adalah dengan memberikan ASI ( Fikawati,e.t all,2018).

###### **A.1.2. Manfaat ASI**

Menurut Purwoastuti dan Walyani (2015) mengatakan bahawa keunggulan dan mafaat menyusui dapat dilihat dari beberapa aspek diantaranya:

a. Aspek Imunologik

1. ASI mengandung zat anti infeksi, bersih dan bebas kontaminasi.

2. *Immunoglobulin A* (Ig.A) dalam kolostrum atau ASI kadarnya cukup tinggi.
3. *Laktoferin* yaitu sejenis protein yang merupakan komponen zat kekbalan yang mengikat zat besi di saluran pencernaan.
4. *Lysosim, enzym* yang melindungi bayi terhadap bakteri (*E. Coli* dan *salmonella*) dan virus. Jumlah *lysosim* dalam ASI 300 kali lebih banyak daripada susu sapi.

b. Aspek Psikologik

1. Rasa percaya diri ibu untuk menyusui: bahwa ibu mampu menyusui dengan produksi ASI yang mencukupi untuk bayi. Menyusui dipengaruhi oleh emosi ibu dan kasih sayang terhadap bayi akan meningkatkan produksi hormon terutama oksitosin yang pada akhirnya akan meningkatkan produksi ASI.
2. Interaksi ibu dan bayi: Pertumbuhan dan perkembangan psikologik bayi tergantung pada kesatuan ibu dan bayi tersebut.
3. Pengaruh kontak langsung ibu dan bayi : ikatan kasih sayang ibu dan bayi terjadi karena berbagai rangsangan seperti sentuhan kulit (*skin to skin contact*). Bayi akan merasa aman dan puas karena bayi merasakan kehangatan tubuh ibu dan mendengar denyut jantung ibu yang sudah dikenal sejak bayi masih dalam rahim.

c. Aspek Kecerdasan

1. Interaksi ibu-bayi dan kandungan nilai gizi ASI sangat dibutuhkan untuk perkembangan sistem saraf otak yang dapat meningkatkan kecerdasan bayi.
2. Penelitian menunjukkan bahwa IQ pada bayi yang diberi ASI memiliki IQ yang lebih tinggi pada usia 18 bulan dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan ASI.

d. Aspek Neurologis

Dengan menghisap npayudara, koordinasi saraf menelan, menghisap dan bernafas yang terjadi pada bayi baru lahir dapat lebih sempurna.

e. Aspek Ekonomis

Dengan menyusui secara eksklusif, ibu tidak perlu mengerluarkan biaya untuk makanan bayi sampai bayi berumur 6 bulan. Dengan demikian akan menghemat pengeluaran rumah tangga untuk membeli susu formula dan peralatannya.

f. Aspek Penundaan Kehamilan

Dengan menyusui secara eksklusif dapat menunda haid dan kehamilan, sehingga dapat digunakan sebagai metode alat kontrasepsi alamiah yang secara umum dikenal sebagai Metode Ameneorea Laktasi (MAL).

#### **A.1.3. Komposisi Gizi ASI**

Menurut Sutanto (2018) beberapa pengetahuan mengenai ASI dan komposisi gizi yang ada didalamnya.

1. ASI Kolostrum, yaitu ASI yang dihasilkan pada hari 1-3, berwarna kekuningan dan agak kental, bentuk agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel epitel. Manfaat kolostrum adalah sebagai berikut.
  - a. Sebagai pembersih selaput usus Bayi Baru Lahir (BBL), sehingga saluran pencernaan siap untuk menerima makanan.
  - b. Mengandung kadar protein yang tinggi terutama *gamma globulin* sehingga dapat memberikan perlindungan tubuh terhadap infeksi.
  - c. Mengandung zat antibodi sehingga mampu melindungi tubuh bayi dari berbagai penyakit infeksi untuk jangka waktu sampai 6 bulan.
2. ASI peralihan, yaitu ASI yang dihasilkan mulai hari ke 4 sampai hari ke -10.
3. ASI mature, yaitu yang dihasilkan mulai hari ke-10 sampai seterusnya.

Berikut ini perbedaan kadar gizi yang dihasilkan kolostrum, ASI transisi, dan ASI mature.

Tabel 2.1 Komposisi Kandungan ASI

Kandungan	Kolostrum	Transisi	Asi Matur
Energi (kg k/a)	57,0	63,0	65,6
Laktosa (gr/100ml)	6,5	6,7	7,0
Lemak (gr/100ml)	2,9	3,6	3,8
Protein (gr/100ml)	1,195	0,965	1,324
Mineral (gr/100ml)	0,3	0,3	0,2
Lisosim (mg/100ml)	14,2-16,4	-	24,3-27,5

Latoferin	420-520	-	250-270
-----------	---------	---	---------

*Sumber: Sutanto (2018)*

Tabel 2.2 Komposisi Kolostrum dan ASI matur dibandingkan dengan susu sapi

<b>Komposisi</b>	<b>Kolostrum (hari 1-5)</b>	<b>ASI Matur<br (&gt;="" 30="" b="" hari)<=""/></b>	<b>Susu Sapi</b>
Energi (kcal/dl)	58.0	70.0	65.0
Lemak (g/dl)			3.8
Asam lemak tak jenuh rantai panjang (% total lemak)	2.9 -	4.2 14	3
Protein (g/dl)	2.3	0.9	3.3
Kasein (g/dl)	0.5	0.4	2.5
a.Lactalbumin (g/dl)	-	0.3	0.1
Laktoferin (g/dl)	0.5	0.2	Trace
Ig A (g/dl)	0.5	0.2	0.003
Laktosa (g/dl)	5.3	7.3	4.7
Vitamin A (RE) (μg/dl)	151	75	40
Kalsium (mg/dl)	28	30	125
Natrium (mg/dl)	48	15	47
Zat besi (mg/dl)	-	0.008	0.05

*Sumber : Nugroho (2018)*

#### A.1.4 Fisiologi Laktasi

Produksi ASI bergantung pada kerja hormon prolaktin dan kontrol laktasi serta penekanan fungsi laktasi. Pada seorang ibu yang menyusui dikenal 2 refleks

yang masing-masing berperan sebagai pembentukan dan pengeluaran ASI refleks prolaktin dan refleks oksitosin (Let down) (Sutanto,2018).

### 1. Refleks prolaktin

Menurut Fikawati, et.al, (2018) mengatakan bahwa refleks prolaktin adalah proses yang terjadi dari perangsangan payudara sampai pembuatan ASI. Hormon yang berperan dalam proses ini adalah hormon prolaktin yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisa bagian depan yang berada didasar otak. Prolaktin akan dihasilkan jika terjadi pengosongan ASI dalam payudara ibu. Isapan bayi akan merangsang ujung saraf sekitar payudara, dan saraf ini akan membawa pesan ke bagian depan kelenjar hipofisa untuk memproduksi prolaktin. Prolaktin kemudian dialirkan oleh darah ke kelenjar payudara untuk merangsang pembuatan ASI. Semakin sering bayi mengisap semakin banyak ASI yang diproduksi.

Fungsi lain dari prolaktin adalah menekan indung telur (ovarium). Efek penekanan yang terjadi pada ibu menyusui adalah memperlambat kembalinya fungsi kesuburan dan haid.

#### a. Faktor meningkatnya Prolaktin

1. Stres/ pengaruh psikis
2. Anestesi
3. Operasi
4. Rangsangan puting susu

5. Hubungan kelamin
  6. Konsumsi obat-obatan tranqulizer hipotalamus
- b. Faktor penghambat Prolaktin
1. Gizi buruk pada ibu menyusui
  2. Konsumsi obat-obat seperti ergot dan i-dopa
2. Refleks Okstosin
- Refleks oksitosin merupakan refleks pengeluaran ASI yang sifatnya lebih rumit dibanding refleks prolaktin. Pada saat menyusui, hormon oksitosin akan memacu kontraksi otot polos pada dinding alveolus dan dinding saluran/ duktus sehingga ASI bisa mengalir keluar dan membantu terjadinya pengerutan rahim. Bayi tidak akan mendapatkan ASI yang cukup bila hanya mengandalkan refleks prolaktin saja. Kedua refleks harus berjalan seimbang. (Fikawati, et.al, 2018)
- a. Faktor yang meningkatkan refleks okstosin
1. Melihat bayi
  2. Mendengarkan suara bayi
  3. Mencium bayi
  4. Memikirkan untuk menyusui bayi
- b. Faktor yang menghambat refleks okstosin
1. Keadaan bingung/pikiran kacau
  2. Takut

### 3. Cemas

#### A.1.5 Volume ASI

Bayi normal memerlukan 160-165 cc ASI per kilogram berat badan perhari. Secara alamiah, bayi akan mengatur kebutuhannya sendiri. Semakin sering bayi menyusu, maka payudara akan memproduksi lebih banyak ASI. Demikian pula pada bayi yang lapar atau bayi kembar, dengan semakin kuat daya isapnya, maka payudara akan semakin bayi memproduksi ASI.(Astuti,et.al 2018)

**Tabel 2.3 Produksi ASI**

<b>Produksi ASI berkisar 600cc samapai 1 liter perhari</b>	
Hari-hari pertama	: 10-100 cc
Usia 10-14 hari	: 700-800 cc
Usia 6 bulan	: 400-700 cc
Usia 1 tahun	: 300-350cc

Sumber: (Astuti,et.al 2018)

Menurut Nugroho (2018) berikut adalah faktor faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah

##### 1. Makanan (Gizi Ibu Menyusui)

Adapun kebutuhan nutrisi ibu menyusui meliputi unsur-unsur sebagai berikut:

###### a. Energi

Besaran energi yang diperlukan untuk menghasilkan 100 cc susu adalah sekitar 85 kkal.

b. Protein

Ibu membutuhkan tambahan protein sebesar 20g/hari selama enam bulan pertama dan dalam 100 cc ASI mengandung 1,2g protein.

c. Lemak

Lemak yang dimiliki oleh ibu dapat mempengaruhi besaran produksi ASI.

d. Karbohidrat

Selama ibu menyusui, ibu membutuhkan tambahan karbohidrat sekitar 160-200g/hari

e. Vitamin

Ibu membutuhkan lebih banyak vitamin dibandingkan saat hamil, kecuali vitamin D dan K. Ibu menyusui yang kekurangan vitamin menyebabkan vitamin ASI berkurang.

f. Mineral

Ibu menyusui butuh lebih besar mineral dibandingkan dengan ibu hamil kecuali: Ca, P, Mg, F dan Mo.

g. Air

Kebutuhan air pada ibu menyusui bertambah sebanyak produksi ASI. Ibu disarankan minum 1 gelas air putih untuk mengganti ASI yang keluar.

2. Psikis

Ibu yang mengalami stress atau gangguan psikologis dapat menganggu laktasi sehingga mempengaruhi produksi ASI karena menghambat pengeluaran ASI.

### 3. Umur kehamilan saat melahirkan

Bayi yang lahirnya prematur sangat lemah dan tidak mampu mengisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah daripada yang lahir tidak prematur. Lemahnya kemampuan mengisap pada bayi prematur dapat disebabkan berat badan yang rendah dan belum sempurnanya fungsi organ.

### 4. Umur dan paritas

Pada ibu yang melahirkan lebih dari satu kali, produksi ASI pada hari keempat setelah melahirkan lebih tinggi dibandingkan ibu yang melahirkan pertama kali.

### 5. Konsumsi rokok

Merokok dapat mengurangi volume ASI karena akan mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin untuk produksi ASI. Merokok akan mensestimulasi pelepasan adrenalin dimana adrenalin akan menghambat penelepasan oksitosin. Ibu yang merokok lebih dari 15 batang rokok/hari mempunyai prolaktin 30-50% lebih rendah pada hari pertama dan hari ke 21 setelah melahirkan dibandingkan dengan yang tidak merokok.

Merokok akan menstimulasi pelepasan adrenalin dimana adrenalin akan menghambat pelepasan oksitosin

## 6. Frekuensi Penyusuan

Ibu dengan bayi cukup bulan menunjukkan bahwa frekuensi penyusuan 10 ± 3 kali perhari selama 2 minggu pertama setelah melahirkan. Frekuensi penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara.

## 7. Konsumsi alkohol

Minuman alkohol dosis rendah disatu sisi dapat membuat ibu merasa lebih rileks sehingga membantu proses pengeluaran ASI namun disisi lain etanol dapat menghambat produksi oksitosin.

## 8. Pil kontrasepsi

Penggunaan pil kontarsepsi kombinasi esterogen dan progestin berkaitan dengan penurunan volume dan durasi ASI, sebaliknya bila pil hanya mengandung progestin maka tidak ada dampak terhadap volume ASI. Berdasarkan hal ini WHO merekomendasikan pil progestin untuk ibu menyusui yang menggunakan pil kontrasepsi.

Tanda Bayi Cukup ASI Menurut Taufan N, (2018):

Untuk mengetahui kecukupan ASI dapat dilihat dari:

- a. Berat badan waktu lahir telah tercapai sekurang-kurangnya akhir 2 minggu setelah lahir dan selama itu tidak terjadi penurunan berat badan lahir lebih 10%.
- b. Kurve pertumbuhan berat badan memuaskan, yaitu menunjukkan berat badan pada triwulan ke 1 : 150-250 gr setiap minggu, triwulan ke 2 : 200-600 gr setiap bulan, triwulan ke 3 : 350-450 gr setiap bulan, triwulan ke 4 :

250-350 gr setiap bulan atau berat badan naik 2 kali lipat berat badan waktu lahir pada umur 4-5 bulan dan 3 kali lipat pada umur satu tahun.

- c. bayi lebih banyak ngopol, sampai 6 kali atau lebih dalam sehari.
- d. Setiap kali menyusui, bayi menyusu dengan rakus, kemudian melemah dan tertidur
- e. Payudara ibu terasa lunak setelah menyusui

## **A.2 Kedelai**

### **A.2.1 Defenisi**

Menurut Penelitian Hanafiah,dkk (2015) Kedelai (*Glycine max*) merupakan komoditas tanaman pangan penghasil protein nabati yang sangat penting, baik karena kandungan gizinya dan aman dikonsumsi, serta harganya relatif murah dibandingkan dengan sumber protein lainnya. Di Indonesia, kedelai umumnya dikonsumsi dalam bentuk pangan olahan seperti : tahu, tempe, kecap, tauco, susu kedelai, dan berbagai bentuk pangan olahan lainnya.(Swastika dkk,2007).

Menurut Adisarwanto (2014) Klasifikasi tanaman kedelai sebagai berikut:

- Kingdom : Plantae
- Divisio : Spermatopyhta
- Subdivisio : Angiospermae
- Kelas : Dicotyledonae
- Ordo : Rosales
- Famili : Leguminosae

Genus : *Glycine*

Species : *Glycine max (L.) Merril*

### **A.2.2. Morfologi Kedelai**

Menurut Adisarwanto (2014) berikut morfologi kedelai

#### 1. Biji Kedelai

Bentuk biji kedelai tidak sama tergantung varietas, ada yang berbentuk bulat, agak gepeng, atau bulat telur. Ukuran dan warna biji kedelai juga tidak sama. Ukuran biji kedelai yang dapat digolongkan dalam tiga kelompok, yaitu berbiji kecil (<10g/100 biji), bebiji sedang (10-12g/100 biji), dan berbiji besa (13-18g/biji).

#### 2. Akar

Sisitem perakaran tanaman kedelai terdiri atas akar tunggang, akar sekunder yang tumbuh dari akar tunggang, serta akar cabang yang tumbuh dari akar sekunder.

#### 3. Batang

Batang tanaman kedelai ada yang bercabang dan ada pula yang tidak bercabang, tergantung dari karakter varietas kedelai, akan tetapi umumnya cabang pada tanaman kedelai berjumlah antara 1-5 cabang.

#### 4. Daun

Bentuk daun kedelai bervariasi yakni antara lain oval, lanceolate, tetapi untuk praktisnya diistilahkan dengan berdaun lebar (*broad leaf*) dan berdaun sempit (*narrow leaf*).

## 5. Bunga

Bunga pada tanaman kedelai umumnya muncul/tumbuh pada ketiak daun, yakni setelah buku kedua, tetapi terkadang bunga dapat terbentuk pada cabang tanaman yang mempunyai daun. Dalam satu kelompok bunga, pada ketiak daun akan muncul atau berisi 1-7 bunga.

**Tabel 2.4 Komposisi Kedelai per 100 gram Bahan**

Komponen	Kadar (%)
Protein	35-45%
Lemak	18-32%
Karbohidrat	12-30%
Air	7

Sumber: Winarti. 2010. *Makanan Fungsional*. Yogyakarta : Graha Ilmu

### A.2.3. Manfaat Kacang Kedelai

Kacang kedelai atau *Glycine max*, termasuk golongan kacang-kacangan. Ada beberapa jenis kacang kedela, diantaranya yang warnanya hitam dan kuning. Termasuk sumber protein nabati yang paling baik. Sebaiknya, pengikut diet vegetarian mengurangi mengonsumsi kacang kedelai jika ingin tetap sehat.

Kandungan protein dan fosforanya tinggi, kedelai tidak dianjurkan untuk dikonsumsi penderita ginjal kronis. Sangat baik dikonsumsi oleh wanita premenopause, ibu menyusui, dan yang sudah menopause karena mengandung estrogen alami, yaitu *phytoestrogen*. Oleh karena itu, dapat mengurangi gejala menopause, meningkatkan produksi ASI dan mencegah osteoporosis. Manfaat lainnya adalah menurunkan kadar kolesterol dan memperlambat proses penuaan.

### A.2.4. Susu Kacang Kedelai

Susu kedelai adalah salah satu hasil pengolahan yang merupakan hasil ekstraksi dari kedelai. Protein susu kedelai memiliki susunan asam amino yang hampir sama dengan susu sapi. Susu kedelai merupakan minuman yang bergizi tinggi, terutama karena kandungan proteinya. Selain itu susu kedelai juga mengandung lemak, karbohidrat, kalsium, phosphor, zat besi, provitamin A, vitamin B kompleks (kecuali B12), dan air.

Susu kacang kedelai cair dapat dibuat dengan menggunakan teknologi dan peralatan sederhana yang tidak memerlukan keterampilan tinggi, maupun teknologi *modern* dalam pabrik. Dewasa ini banyak cara yang dapat digunakan untuk membuat susu kedelai cair dengan hasil yang baik.

**Tabel 2.5 Informasi Gizi Susu Kedelai**

Informasi Gizi	Per 100 gram
Kalori (Kkal)	41,00 Kkal
Lemak	3,50 g
Kalsium	50,00 g
Fosfor	45,00 g
Besi	0,70 g
Protein	2,50 g
Karbohidrat	3,50 g
Vitamin A	200,00 g
Vitamin B1(tiamin)	0,08 g
Vitamin C	2,00 mg
Air	87,00 g

Sumber: Winarti. 2010. *Makanan Fungsional* . Yogyakarta : Graha Ilmu

### A.3 Pertumbuhan Berat Badan Bayi

Pertumbuhan (growth) berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu yang biasanya diukur dengan ukuran berat (gram, pon, kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur tulang dan keseimbangan metabolisme (retensi kalsium dan nitrogen tubuh).

Saat lahir, rata-rata berat badan bayi di Indonesia sekitar 3.000 gram, setelah lahir berat badan akan menurun karena bayi kekurangan cairn tubuh melalui defekasi, berkemih, proses pernapasan, dan melalui kulit serta jumlah asupan cairan sedikit. Setelah 10-14 hari pertama kelahiran bayi, berat badan akan meningkat kembali pada bulan-bulan berikutnya. Pertumbuhan berat badan bayi yang cepat terjadi sampai usia 2 tahun. Umunya berat badan bayi akan naik sekitar 170-220 gram per minggu atau 450-900 gram per bulan. Hal itu yang bisa terjadi pada beberapa bulan pertama usianya.

Kalau terjadi penurunan berat badan pada bayi setelah lahir, ibu tidak perlu khawatir. Biasanya, bayiakan turun berat badannya antara 5-10% dari berat badan ketika pertama kali lahir. Ini normal karena bayi kehilangan cairan saat dilahirkan dan ASI belum maksimal bisa diterima bayi. Tetapi setelah 14 hari (atau bisa jadi kurang dari itu), berat badannya akan kembali meingkat seiring banyaknya dia menyusu.

**Tabel 2.6**

**Berat Badan dan Panjang Badan Normal Bayi Usia 0-12 Bulan**

Umur	Berat Badan (Kg)	Panjang Badan (cm)
0-1 bulan	3,0 – 4,3	49,8-54,6

2 bulan	3,6 – 5,2	52,8-58,1
3 bulan	4,2 – 6,0	55,5-61,1
4 bulan	4,7 – 6,7	57,8-63,7
5 bulan	5,3 – 7,3	59,8-65,9
6 bulan	5,8 – 7,8	61,6-67,8
7 bulan	6,2 – 8,3	63,2-69,5
8 bulan	6,6 -8,8	64,6-71,0
9 bulan	7,0 – 9,2	66,0-72,3
10 bulan	7,3 – 9,5	67,2-73,6
11 bulan	7,6 – 9,9	68,5-74,9
12 bulan	7,8 – 10,2	69,6-76,1

Sumber : Widyastuti D & Widyani R, 2017

#### **A.4 Mekanisme Susu Kedelai Untuk Meningkatkan Produksi ASI**

Susu Kedelai yang merupakan minuman olahan dari sari pati kacang kedelai memiliki banyak kandungan gizi dan manfaat. Potensinya dalam menstimulasi hormon okstotoksi dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Refleks prolaktin, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neurohormonal* pada puting susu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hipofisis* melalui *nervos vagus*, kemudian ke *lobus anterior*. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Murtiana,2011).

Isoflavon yang terkandung pada susu kedeli merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi dalam kacang kedelai yang membentuk flavooid. Flavonoid merupakan pigmen, seperti zat hijau daun yang biasanya berbau. Zat hijau daun memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh,. Secara garis besar, manfaat dari isoflavon yang terkandung pada susu kedelai adalah meningkatkan metabolisme dalam tubuh, merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, mencegah sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menguatkan tulang dan gigi, mengendalikan tekanan darah, mengendalikan kadar kolesterol, mencegah resiko obesitas dan menghilangkan gejala penyakit maag. Isoflavon atau hormon phytoestrogen adalah hormon estrogen yang diproduksi secara alami oleh tubuh dan bisa membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI Lebih banyak. Dengan pemnfaatan kedelai yang dapat meningkatkn produksi ASI, diharapkan mampu menujang keberhasilan program pemerintah dalam upaya pemberian ASI Eksklusif.

#### **A.5 Proses Pembuatan Susu Kedelai**

Resep pembuatan susu kedelai dalam satu porsi yang berkolaborasi dengan Farmasi USU sebagai berikut :

Bahan :

1. 150 g kacang kedelai
2. 1200 ml air matang
3. 1/8 sendok teh garam

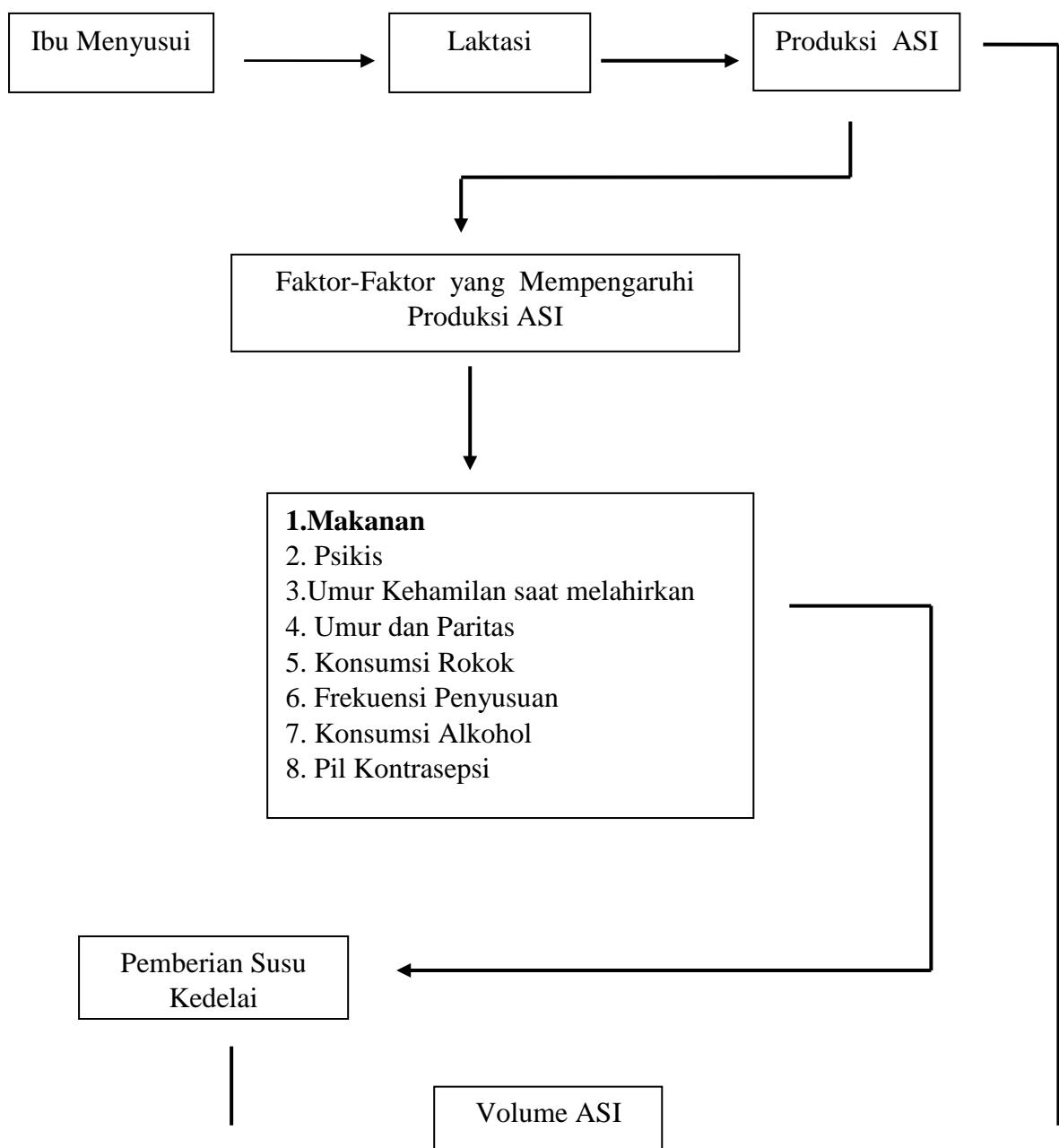
Cara membuat :

1. Cuci kacang kedelai selama minimal 7 jam (atau sebaiknya 1 malam)

2. Setelah itu kupas kulit ari kacang kedelai
3. Masukkan kacang kedelai kedalam blender lalu masukkan air sebanyak 600 ml
4. Setelah saring kacang kedelai dengan kain lalu masukkan kembali ampas kacang kedelai kedalam blender dalam tuangkan air sebanyak 600 ml
5. Lalu masak susu kedelai selama 10-15 menit dengan api kecil dan tambahkan daun pandan agar aromanya lebih wangi lalu aduk hingga mendidih
6. Masukkan garam 1/8 sdt dan gula secukupnya dan aduk hingga mendidih
7. Hidangkan di gelas saji

## B. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini memberikan gambaran efek Susu Kedelai



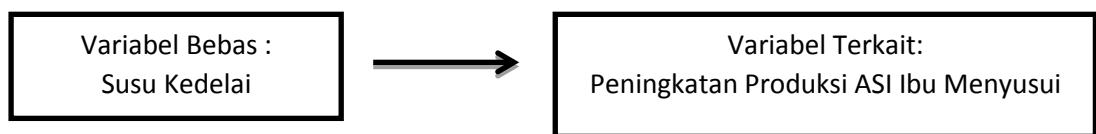


### **Bagan 2.1 Kerangka Teori**

#### **C. Kerangka Konsep**

Kerangka Konsep pada penelitian dengan judul Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi ASI di PMB Suryani Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor Tahun 2019, dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

### **Bagan 2.2 Kerangka Konsep**



#### **D. Hipotesa**

Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah:

Adanya pengaruh susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan.